Flor de Cerezo (México).

Cuadernos do Wing Chun nº L:

"Gong fa" (0) "hum método para

o desenvolvimento e

refinamento do kung fu

interior ".

José Manuel Bezanilla.

Cita:

José Manuel Bezanilla (2022). Cuadernos do Wing Chun Nº 1: "Gong fa" () "Hum método para o desenvolvimento e refinamento do kung fu Interior ". México: Flor de Cerezo.

Dirección Estável: https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/3

Ark: https://n2t.net/ark:/13683/ppel/01h

Esta Obra está Bajo Una Licencia de Creative Commons.
Para ver Una Copia de Esta Licencia, visite
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es.

Acta Académica Es Nações Unidades Pecar Académico Sin Mines de Lucro Enmarcado en La Iniciativa de Acceso Abierto. Acta Académica Fue Creado Para Facilitar Um Investigadores de Todo El Mundo El Compartir Su produção de acadêmica. Para Crear UN perfil GRATUITMENTE O Acceder A Otros Trabajos Visite: https: //www.aacademica. org.

Cuadernos

Fazer asa

Chun Nol:

Gong fa

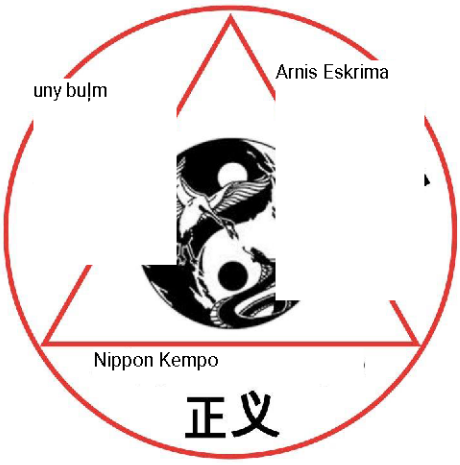
un metodo pará

Desenvolvimento e Refinanento

-Kung fu interior

Dr. José Manuel Bezanilla

大道馆



Dai do Kan
Naucalpan

Cuadernos do Wing Chun N 1:

"Gong fa" (h)

"Hum método para o desenvolvimento e

Refinamento do Kung Fu Interior "

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Cerejeira

2022

AAviso e Isenção de Responsabilidade

Por favor, nota que o autor desse livro nåo é responsável de forma

¿Alguma por Qualquer Lesão Ou Dano Que Possa Resultar da Prática Das

Técnicas E / Ou Sequir como instruções Dadas sem interior. Uma vez que como

ATIVIDADES Físicas Descritas Neste Documento Podem Ser de Natureza MUITO

Extenuante Para Alguns Leitores Atuarem Com Segurança, É Essencial Que

Hum Médico Seja Consulado Antes do Treinamento.

Trata-se de um texto Texto ACADÊMICO DE UMA PESQUISA Científica e Documental,

Por Iso Todo O Seu Conteúdo Eudpre como REGRAS DE PUBLICAÇÃO NESSE

Sentido, Citando como Fontes do Texto e Incluindo como referencias nação

correspondente sem final.

Ninguém Posse O Conhecimento, e Quando É Publicado UM é exposto A Ser

Retomado, Citado e Questionado Um favor da Construção e Correção Dele.

Cuadernos do Wing Chun No.1: "Gong fa"

"Um método par desenvolvimento e

Refinamento do Kung Fu Interior "

José Manuel Bezan Illa

Primeira Edição: 2022

Editora: Flor de Cerezo

wingchunnaucalpan @ gmail.com

https: / wingchunmexico. wixsite.comwchmexico

Fito e publicado no México

ISBN: 9798831568776 y 9798831569322

Dedicatórias:

Para Amparo, Por Semper Ser O Companheiro, Farol e Apoio

Permanente em Cada Aventura ...

Um princesa e ao coelho por mim ensinar novos caminhos e ter

Paciência Com Hum Aluno Hum Pouco Cabeça Dura.

AO Meu Pai Por Sua Inestimável Afeição Orientação.

Aos mestres .. eles São Infinitos.

Para Shihan Tsunanori Sakakura (RIP), De Nippon Kempo, Por Abrir

A Porta do Verdadeiro Caminho do Querreiro e Me Dar como Ferramenta

Para Andar Nele.

EEspecialme NTE Para O Mestre José Ganhoug Por Mostrar o

Caminho da Suavidade e Equilíbrio Vital, Seus Profundos

ensiningos e amizade cativante

AO Meu Querido admunsen por Sua Generosa amizade.

Conteúdo

Introdução 6

I. OS SEIS Elementos Centrais 8

II. O corpo 29

III. Um "mente" 57

Iv. O "hálito" 76

V. O elemento "Qi" 91

Vi. FA JIN "O FLUXO DE FORÇA" 121

VII. "Corpo de Cobra e Membros de Guindaste" .. 141

Vi. "O Momentum" 183

Ix. 0 "Dao" 202

X- pensações. 232

Referências. 238

Introdução

Este Livro é O Produto da Pesquisa Acadêmica e UMA Primeira Síntese De Mais de 40 Anos de Prática de Artes Marciais. 0 OBJETIVO Principal é Conduzir UMA Revisão e Abordagem Científica do "Método Antigo Pará Desenvolvimento do Kung Fu Interno "(Gong FA), Que Fertivirá Ao Praticante Ter UMA Perspectiva Clara e Sólida dos Elementos Necessários Para AVESSA, PRATICAR E DESENVOLVE UMA FORMA DE AUTES MARCIAIS ENTRANAS.

0 Texto É Construído de Forma Didática e Pedagódica A Partir de Diferente Fontes Bibliográficas Devidation Referenciadas, Que Levarão O Praticante Pela Mão A Entrar Pela Porta do Fascinante e Imensurável Mundo Das Artes Marciais Internas.

O Primeiro Capítulo Introdução OS Elementos Gerais e Características de "Gong Fa", "O Método Para O Desenvolvimento da Habilidade", Propondo Bases Metodológicas Pará, Desenvolver e Refinar OS Princínpios de Wing Chun a Partir de Uma Perspectiva Interna Das Artes marciais.

0s Capítulos A Seguir Apresentam como Características de Cada Um dos Elementos centrais (Corpo, Mente, Respiração, Qi, Força e Momento), Bem Como como Ferramentos MínAnaspaara Sua Forneca, Desenvolvimento E Refinamento No Contexto de Wing Chun e Das Artes Internas.

Todos os Capítulos Incluem Exercícios Práticos Simples, Que Podem Ser facilitados incorporados na práica cotidiana do kung fu, outro estilo de Arte Marcial ou Esporte.

0 Capítulo Sete Trabalha No Que é Chamado de "Exercícios de transformação "Em um" corpo de cobra com membros de guindaste ", imagens simbóllicas características de asa chun, que indicam como

Características Físicas e Mentais Que O Praticante DeVe Possuir Para

Aprender e Desenvolver O Estilo de Forma Completa e Segura.

Finalmente, um capítulo é inclusído onde os conceitos gerais de dao

São Desenvolvolves, Alétm de Apresentar Considerações Finais para UMA

Prática Segura Das Artes Marciais Internas.